ADAB BERBEKAM, OLAH RAGA DAN BERKENDARAAN

[Indonesia – Indonesian – إندونيسي]

Penyusun : Majid bin Su'ud al-Usyan

Terjemah : Muzafar Sahidu bin Mahsun Lc.

Editor : Eko Haryanto Abu Ziyad

2009 - 1430

islamhouse.com

﴿ آداب الحجامة والرياضة والركوب ﴾

« باللغة الإندونيسية »

تأليف: ماجد بن سعود آل عوشن

ترجمة: مظفر شهيد محصون

مراجعة: أبو زياد إيكو هاريانتو

2009 - 1430

islamhouse.com

ADAB BERBEKAM, OLAH RAGA DAN BERKENDARAAN

ADAB BERBEKAM

- الحِجَامة berasal dari kata الحجم yang berarti

  menghisap/menghirup/menyedot. Nabi Muhammad *SAW* bersabda:

  الشفاءُ في ثلاثةٍ : شربةُ عَسَلٍ وشُرطةُ مَحجَم وكَيَة نارٍ

  "Obat itu dalam tiga hal; tegukan madu, goresan bekaman dan pengobatan dengan besi panas."[1]
- Waktu yang baik untuk berbekam ialah pada paruh kedua hitungan bulan dan lebih bermanfaat lagi pada pekan ketiganya.[2]
- Dimakruhkan berbekam dalam keadaan kenyang, setelah jima atau setelah membuang hajat.
- Jika berbekam bertepatan dengan hari kamis, tanggal 17, 19 atau 21 bulan hijriyah, maka itulah waktu yang paling utama.
- Menggunakan peralatan bekam yang steril.

ADAB BEROLAH RAGA

- Berniat karena taqwa dan taat kepada Allah SWT.
- Bersemangat untuk berolah-raga memanah, berenang, menunggang kuda dan lomba lari.
- Berpakaian yang tidak menampakkan aurat.
- Tidak melalaikan dzikir kepada Allah.
- Tidak menyerupai orang kafir dan musyrikin.

---

[1] Shahih Al Jami' (3734).

[2] dan Hadits: "Sesungguhnya waktu terbaik untuk berbekam ialah pada hari ketujuh belas, sembilan belas atau kedua puluh satu". HR.Tirmidzi dengan sanad lemah.

ADAB NAIK KENDARAAN DAN BERJALAN KAKI.

- Hendaklah berjalan karena taat kepada Allah SWT sebagaimana sabda Rasulullah *SAW* :

اَلرِّجْــلاَنِ تَـــزْنِيَانِ وَزِنَاهُـــمَا الْمَشْيُ

"Kedua kaki bisa melakukan zina dan zina keduanya ialah berjalan". [3]

- Larangan untuk berjalan dengan perasaan angkuh, sebagaimana Sabda Nabi:

بَيْـــنَمَا رَجُـــلٌ يَمْشِي فِي حُلَّةٍ تُعْـــجِبُهُ نَفْسُهُ مُرْجِلٌ جُـــمَّتَهُ إِذْ خَسَفَ اللهُ بِهِ فَهُوَ يَتَجَلْجَلُ إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ

"Ada seorang laki-laki yang sedang berjalan angkuh dengan pakaian kemegahan yang dikaguminnya, rambut menjuntai tersisir rapi, tiba-tiba Allah menenggelamkannya ke dalam bumi, kemudian ia terus berteriak sampai hari kiamat". [4]

- Berjalan dengan perasaan angkuh itu tidak diperbolehkan kecuali di medan perang.

كَانَ النَّبِيُّ صَلىَّ اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا مَشَى تَكَـــفَّـــأ تَكَـــفُّـــؤً

Jika Rasulullah SAW berjalan, beliau berjalan dengan seimbang",[5] *agak condong kedepan, beliau orang yang paling cepat dan paling tenang cara berjalannya.*

- Abu Hurairah RA berkata:

مَا رَأَيْتُ مَنْ أَحْسَنَ مِنْ رَسُوْلِ اللهِ صَلىَّ اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَأَنَّ الشَّمْسَ تَجْرِي فِي وَجْهِهِ نُوْرٌ مَا رَأَيْتُ أَحَدًا أَسْرَعَ فِي مِشْيَتِهِ مِنْ رَسُوْلِ اللهِ صَلىَّ اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَأَنَّمَا الْأَرْضَ تُطْوَي لَهُ، وَإِنَّا لَنُجْهِدُ أَنْفُسَنَا وَأَنَّهُ غَيْرَ مُكْتَرِثٍ

"Aku tidak melihat seseorang yang lebih tampan dari Rasulullah laksana matahari berjalan, wajahnya penuh cahaya. Aku tidak melihat seseorang yang lebih cepat cara berjalannya dari Rasulullah SAW, seakan bumi dilipatkan baginya. Kami bersusah payah mengikutinya sementara beliau seakan tidak perduli".[6]

- Pemilik hewan kendaraan lebih berhak duduk di atas dada hewan kendaraannya, maka janganlah seseorang duduk di

---

[3] HR. Abu Daud (885).

[4] HR. Bukhari (5789), HR. Muslim (2088).

[5] HR. Muslim (2330), dan dari Ali bin Abi Thalib ﷺ, ia berkata:"Jika Rasulullah *SAW* berjalan, beliau berjalan dengan seimbang bagaikan menuruni landai". HR. Abu Daud (4864)

[6] HR. Tirmidzi (3638).

depannya kecuali atas seizinnya berdasarkan hadits riwayat Buraidah RA beliau berkata:

بَيْنَمَا رَسُوْلِ اللهِ يَمْشِي جاَءَ رَجُلٌ وَمَعَهُ حِمَارٌ فَقَالَ يَا رَسُوْلَ اللهِ اِرْكَبْ
وَتَأَخَّرَ الرَّجُلُ فَقَالَ رَسُوْلِ اللهِ صَلىَّ اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: لاَ، أَنْتَ أَحَقُّ بِصَدْرِ
دَابَّتِكَ مِنِّي إِلاَّ أَنْ تَجْعَلَهُ لِي، قَالَ: فَإِنِّي قَدْ جَعَلْتُهُ لَكَ فَرَكِبَ

"Saat Rasulullah SAW berjalan, datanglah seseorang dengan keledainya lalu berkata: 'Wahai Rasulullah, naiklah!', sementara orang itu bergeser kebelakang. Rasulullah SAW bersabda: 'Tidak. Engkau lebih berhak duduk pada bagian depan kendaraanmu, kecuali engkau membelikannya untukku". Lelaki itu berkata: 'Sesungguhnya aku telah menjadikan ini untukmu", akhirnya Rasulullah SAW duduk pada bagian depan kendaraan tersebut." [7]

- Dibolehkan membonceng orang lain di atas hewan kendaraan jika tidak memberatkan (bagi hewan tunggangannya), karena Rasulullah *SAW* pernah membonceng Mu'adz. [8]
- Dimakruhkan menaruh tandu diatas hewan kendaraan. Abu Hurairah RA meriwayatkan dalam sebuah hadits:

إِيَّاكُمْ أَنْ تَتَّخِـــذُوْا ظُهُـــوْرَ دَوَابِّكُـــمْ مَنَابِرَ فَإِنَّ اللهَ سَخَّـــرَهَا لَكُمْ لَتَبْلُغُوْا إِلي
بَلَدٍ لَمْ تَكُوْنُـــوْا بَالِغِيْهِ إِلاَّ بِشِـــقِّ اْلأَنْفُسِ، وَجَعَـــلَ لَكُمُ اْلأَرْضَ فَعَلَيْهَا
فَاقْضُوْا حَاجَاتِكُمْ

"Hendaklah kalian tidak meletakkan tandu di atas punggung hewan kendaraan kalian, karena sesungguhnya Allah SWT telah menjadikannya untuk menyampaikan kalian ke suatu tempat yang tidak mungkin kalian sampai kecuali dengan bersusah payah. Dan Allah telah menjadikan bumi untuk kalian, maka di atas bumi itulah kalian penuhi segala kebutuhan kalian". [9]

- Jika Rasulullah *SAW* berjalan, beliau tidak melirik,[10] tidak juga tampak lemah atau pun malas.
- Janganlah berjalan dengan bermalas-malasan karena Umar RA ketika melihat orang yang berjalan seperti itu, beliau berkata: "Janganlah kau matikan agama kami. Semoga Allah mematikanmu".
- Berjalanlah dengan tenang dan berwibawa. Firman Allah SWT;

---

[7] HR. Tirmidzi (2773), Abu Daud (2573), berkata Al Al-Bani: Hasan Shahih.
[8] HR. Bukhari (2856), HR. Muslim (30).
[9] HR.Abu Daud (2567), dishahihkan oleh Al Albani.
[10] Shahih Al Jami' (4870).

وَعِبَادُ الرَّحْمنِ اللَّذِيْنَ يَمْشُـــونَ عَليَ ٱلأَرْضِ هَوْنًا

"Dan hamba-hamba Allah yang Maha Penyayang itu (ialah) orang-orang yang berjalan di atas bumi dengan rendah hati" [11]

- Perempuan hendaklah berjalan di pinggir jalan, sebagaiman firman Allah Allah SWT:

فَجَاءَتْهُ إِحْدَاهُمَا تَمْشِي عَليَ اسْتِحْيَاءٍ

"Kemudian datanglah kepada Musa salah seorang dari kedua wanita itu berjalan kemalu-maluan..." [12]

- Rasulullah *SAW* berjalan bersama para sahabatnya. Mereka berjalan di depan, sementara Nabi dibelakangnya dan bersabda:

اُمْشُوْا أَمَامِي، وَخَلُّوْاظَهْرِي لْلمَلاَئِكَةِ

"Berjalanlah kalian di depanku dan biarkanlah di belakangku untuk para malaikat (yang menjaga)" [13]

- Rasulullah *SAW* senantiasa mengiringi orang lemah, menboncengkannya dan mendoakannya".[14]
- Berkata Imam Ibnu 'Aqil Rahimahullah: "Jika seseorang berjalan bersama orang yang lebih tua dan lebih pandai, hendaklah dia berjalan di sebelah kanannya seperti posisi imam dalam shalat. Jika sederajat, disunahkan tidak berada di sebelah kirinya, agar seseorang leluasa ketika meludah atau membuang ingus". [15]
- Berkata Qadhi Abu Ya'la: "Jika berjalan, janganlah menoleh kesana kemari karena perbuatan seperti itu akan dinisbatkan kepada orang dungu".[16]
- Diriwayatkan dari Khallal bahwa dia menceritakan tentang adab dari Imam Ahmad Rahimahullah: "Yang mengikuti berjalan (dianjurkan berada) di sebelah kanan orang yang diikutinya".[17]
- Ketika Ibnu Mas'ud RA keluar dan orang-orang mengikutinya berjalan di belakang, beliau berkata kepada mereka: "Mundurlah kalian karena yang demikian itu adalah kehinaan bagi orang yang mengikuti dan fitnah bagi orang yang diikutinya. Oleh itulah, Rasulullah *SAW* merendahkan diri dan berjalan di belakang para sahabatnya".

[11] Q.S. Al Furqan (63)
[12] Al Qashash (25).
[13] Al Silsilah Al Shahihah (1557).
[14] Al Silsilah Al Shahihah (2120).
[15] Al Adab Al Syar'iyah (274/3).
[16] Al Adab Al Syar'iah (371/3).
[17] Al Adab Al Syar'iah (247/3).

- Berjalan kaki menuju shalat jum'at lebih utama daripada naik kendaraan. Jika perjalanan jauh, hendaklah sebagian naik kendaraan dan sebagian lagi berjalan kaki.
- Wudhu akan menghilangkan bekas-bekas dosa (yang dikerjakan oleh kaki) berdasarkan sabda Rasulullah *SAW*:

فَإِذَا غَسَلَ رِجْلَيْهِ خَرَجَتْ كُلُّ خَطِيْئَةٍ مَشَتْهَا رِجْلاَهُ مَعَ الْمَاءِ أَوْ مَعَ آخِرِ قَطْرِالْمَاءِ حَتَّى يَخْرُجَ نَقِيًّا مِنَ الذُّنُوْبِ

"Jika seseorang membasuh kedua kakinya, maka keluarlah dosa-dosanya bersama basuhan air atau tetesan terakhir sampai orang itu keluar dalam keadaan bersih dari dosa-dosanya" [18]

- Berjalan menuju masjid termasuk hal yang menghapus dosa". [19]
- Jika berjalan menuju masjid, berjalanlah dengan tenang dan berwibawa. Sabda Rasulullah *SAW* :

مَنْ تَطَهَّرَ فِي بَيْتِهِ ثُـــمَّ مَشَي إِلَى بَيْتٍ مِنْ بُيُوْتِ اللهِ لِيَقْضِيَ فَرِيْضَةً مِنْ فَرَائِضِ اللهِ كَانَتْ خُطُوَاتُهُ إِحْدَاهُمَا تَحُطُّ خَطِيْئَةً وَالأُخْرَى تَرْفَعُ دَرَجَةً

"Barangsiapa yang bersuci di rumahnya lalu berjalan menuju salah satu rumah Allah SWT untuk melakukan salah satu shalat fardhu yang telah diwajibkan oleh Allah SWT, maka salah satu langkahnya akan menggugurkan dosa dan langkah yang lain akan meningkatkan derajatnya."[20]

- Orang yang sedang shalat dibolehkan berjalan untuk mengisi celah kosong (shaf shalat) atau membukakan pintu sebagaimana yang dilakukan oleh Rasulullah *SAW*.
- Dalam Umrah untuk Haji seseorang berjalan biasa pada empat putaran terakhir dan berjalan cepat pada tiga putaran pertama.
- Dalam sa'i ialah berjalan biasa ketika turun dari shafa dan berjalan cepat ketika kedua kaki menuruni lembah.
- Dalam melempar jumrah, Nabi pergi dan pulang dengan cara berjalan.
- Bila berjalan mengantarkan mayat, hendaklah orang yang berkendaraan berada di belakang jenazah, sedang orang yang berjalan kaki berjalan dibelakang atau sebelah kanannya, atau sebelah kirinya dan dekat dari mayat dengan berjalan cepat.
- Tidak berjalan di atas kuburan dengan memakai sandal, karena Rasulullah *SAW* ketika melihat seseorang yang yang

---

[18] Shahih Al Tirmidzi (2)
[19] Shahih Al Jami' (59)
[20] Shahih Jami' (6155)

berjalan di atas kuburan dengan memakai sandal, beliau bersabda:

يَا صَاحِبَ السِّبْتَتَيْنِ أَلْقِهِمَا

"Wahai orang yang memakai sepasang sandal buanglah keduanya ."[21]

- Hendaklah seseorang berjalan bersama orang-orang yang lemah:

كَانَ رَسُوْلِ اللهِ صَلىَّ اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُكْثِرُ الذِّكْرَ، وَيقِلُّ اللَّغْوُ، وَيُطِيْلُ الصَّلاَةَ، وَيُقَصِّرُ الْخُطْبَةَ، وَلاَ يَأْنَفُ أَنْ يَمْشِي مَعَ الْأَرْمَلَةِ وَالْمِسْكِيْنُ فَيَقْضِيَ لَهُ الْحَاجَّةُ

"Adalah Rasulullah SAW memperbanyak berdzikir, mengurangi perkataan sia-sia, memanjangkan shalat, memendekkan khutbah dan tidak memandang rendah untuk berjalan bersama janda (ditinggal mati) dan orang miskin lalu beliau memenuhi kebutuhannya" [22]

- Diantara adab berjalan ialah ketika seseorang melihat hal yang membahayakan di jalan, hendaklah ia membuangnya sebagaimana sabda Rasulullah *SAW*:

بَيْنَمَا رَجُل يَمْشِي بِطَرِيْقٍ وَجَدَ غُصْنَ شَوْكٍ عَلي الطَّرِيْقِ فَأَخَّرَهُ فَشَكَرَ اللهُ فَغَفَرَ لَهُ

"Ketika seseorang berjalan, ia menemukan ranting yang berduri di jalan, lalu ia menghindarkan dari jalanan, maka Allah memberi penghargaan baginya, lalu mengampuninya".[23]

Dari Abi Barzah Al Aslami RAdia berkata: Wahai Rasulullah! Tunjukkanlah kepadaku amal ahli surga? Beliau bersabda:

أَمِطِ الْأَذَى عَنِ طَرِيْقِ النَّاس

"Buanglah duri dari jalan manusia". [24]

- Berjalan cepat jika ada kepentingan tertentu berdasarkan sebuah hadits:

أَنَّ رَسُوْلِ اللهِ صَلىَّ اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ابْتَاعَ فَرَسًا مِنْ أَعْرَابيٍّ فَاسْتَتْبَعَهُ النَبيُّ صَلىَّ اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لِيَقْضِيَهُ ثَمَنَ فَرَسِهِ فَأَسْرَعَ النَّبيُّ صَلىَّ اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الْمَشْيَ

---

[21] Dishahihkan Ibnu Majah (1274)

[22] Dishahihkan Al Albani dalam shahih Al Nasai (1314)

[23] Shahih Al Jami' (2874).

[24] Shahih Al Adab (168)

"Sesungguhnya Rasulullah SAW membeli kuda dari seorang badui, lalu Rasulullah SAW mengikutinya dan mempercepat langkahnya untuk membayar kuda tersebut ".[25]

- Orang junub dibolehkan berjalan bersama orang lain, bahkan Imam Bukhari memberikan judul dalam kitab shahihnya: "Bab orang junub keluar dan berjalan di pasar dan tempat-tempat lainnya."
- Nanti ada orang-orang yang dikumpulkan pada hari kiamat diatas wajah mereka. Para sahabat merasa aneh, lalu beliau bersabda:

أَلَيْسَ الَّذِي أَمْشَاهُ عَلِيَ الرِّجْلَيْنِ فِي الدُّنْيَا قَادِرًا عَلَى أَنْ يُمَشِّيَهُ عَلِيَ وَجْهِهِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ

"Bukankah Dzat yang menjadikan manusia berjalan diatas kedua kaki berkuasa untuk menjadikan manusia berjalan di atas wajahnya." [26]

- Tidak menggunakan kecepatan tinggi ketika mengemudikan kendaraan di jalan-jalan yang penuh dengan orang yang menyebrang. Memberi kesempatan dan keluasan jalan kepada mereka, merupakan bentuk tolong-menolong dalam kebaikan.

---

[25] Shahih Al Nasai (4647/4332)

[26] HR. Bukhari dan Muslim, Al Silsilah Al Shahihah (3507)